
Avaluació COMSalut Vallcarca i els Penitents, i el Coll



©2020 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/Avaluacio-ComSalut-Vallcarca-Penitents-ElColl>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Autories

Coordinació general

Pilar Ramos; Agència de Salut Pública de Barcelona

Responsables de l'Informe

Pilar Ramos, Constanza Vásquez, Nuria López; Agència de Salut Pública de Barcelona

Azucena Carranzo, Rosario Jiménez, Esperanza Palacios; Centre d'Atenció Primària Vallcarca

Col·laboradors/es

Agència de Salut Pública de Barcelona; Veïns i veïnes Vallcarca; Centre Serveis Socials El Coll, i Vallcarca i Els Penitents; Centre Cívic El Coll-La Bruguera; Fundació Salut i Comunitat; Biblioteca Jaume Fuster; Biblioteca Vallcarca-Penitents; Fundació Surt; KUMEIA Laboratori de Salut; Centre Atenció Primària Vallcarca; Mossos d'Esquadra; Guàrdia Urbana; Taula Comunitària del Coll-Vallcarca i els Penitents; Districte de Gràcia; Associació per a la Divulgació i educació de la salut (ADES); Grup d'Estudis del Coll-Vallcarca; Hospital sòcio-sanitari Pere Virgili

Cita recomanada

Pilar Ramos, Constanza Vásquez, Nuria López, Azucena Carranzo, Rosario Jiménez i grup motor de COMSalut barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll. Avaluació del programa COMSalut als barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2020

Índex

| | |
|---|----|
| Índex de taules i figures | 4 |
| Resum executiu | 6 |
| Presentació | 7 |
| Introducció | 8 |
| Objectius i Mètodes | 12 |
| Resultats | 14 |
| Avaluació de les intervencions | 17 |
| Taller de Persones cuidadores | 18 |
| Programa Radars | 22 |
| Projecte Educatiu del Barri | 25 |
| Projecte Guia d'Activitats Saludables "A-SAC" | 30 |
| Escola de Salut per a les Persones Grans | 33 |
| Taller de Teatre de l'Oprimat | 41 |
| Programa Créixer Junts | 44 |
| Programa Activa't als Parcs de Barcelona | 47 |
| RemeiSàvies | 50 |
| Club de Lectura | 52 |
| Agilitza la teva ment | 54 |
| Conclusions i recomanacions | 56 |
| Bibliografia | 58 |
| Institucions col·laboradores | 63 |

Índex de taules i figures

Índex de taules

- Taula 1. Necessitats de Salut prioritzades a la jornada participativa de juny del 2016.....10
- Taula 2. Intervencions incloses al Programa COMSalut dels barris Vallcarca i els Penitents, i el Coll. 2016-2019.....11
- Taula 3. Satisfacció del grup motor. Grau d'acord amb les frases (N=16).....17
- Taula 4: Calendari d'activitats programades i facilitadors de la primera edició de l'Escola de Salut de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, març-juny 2017.....37
- Taula 5: Calendari d'activitats programades i facilitadors de la segona edició de l'Escola de Salut de Vallcarca i els Penitents, i el Coll, febrer-juny 2018.....39
- Taula 6: Calendari d'activitats programades i facilitadors de la tercera edició de l'Escola de Salut Vallcarca i els Penitents, i el Coll, febrer-juny 2019.....40

Índex de figures

- Figura 1. Cronograma de la fase intensiva de COMSalut a Vallcarca i els Penitents, i El Coll.....15
- Figura 2: Pla d'activitats realitzades per el Projecte Educatiu de Barri de Vallcarca i els Penitents, i El Coll. 2018-2019.....31
- Figura 3: Nivell d'estudis de les persones participants a l'Escola de Salut dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, 1^a, 2^a i 3^a edició (N=102).....42
- Figura 4: Convivència de les persones participants a l'Escola de Salut dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, 1^a, 2^a i 3^a edició (N=102).....42
- Figura 5: Satisfacció de les persones participants a l'Escola de Salut dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, 1^a, 2^a i 3^a edició (N=58).....43

Resum executiu

El document que es presenta a continuació recull l'avaluació del programa COMSalut, i de les intervencions que s'hi van generar durant el període comprès entre els anys 2017-2019 als barris de Vallcarca i els Penitents i el Coll.

Aquest programa va provocar a l'any 2016 en el territori l'aplicació de la Taula Comunitària de Salut del Coll als barris de Vallcarca i els Penitents i va liderar el diagnòstic comunitari de salut des de la perspectiva dels determinants socials dels barris implicats.

Tot seguit, a la fase de planificació i implementació de les intervencions, es van desenvolupar noves intervencions –com els RemeiSàvies o l'Agilitza la teva ment- i es va donar suport i ampliar les altres intervencions que ja funcionaven –com el taller de persones cuidadores o el programa Radars-.

Aquests quatre anys del COMSalut s'ha dut a terme un intens treball amb mirada comunitària. Les fases del projecte es van realitzar d'acord amb el calendari previst i amb gran participació, tant de professionals del territori com del grup motor de la taula de salut comunitària i dels veïns i veïnes del barri.

Tanmateix, cal que –de cara a futurs reptes- les intervencions es planifiquin amb un pla d'avaluació que pugui recollir de manera més exhaustiva els resultats de procés i resultats de les intervencions realitzades. D'altra banda, la valoració dels membres del grup motor que van completar el qüestionari va ser força favorable, amb una majoria satisfeta amb el progrés de la taula.

Presentació

El projecte COMSalut (Comunitat i Salut: atenció primària i comunitària) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya es va posar en marxa el segon semestre de l'any 2015 a 16 centres d'atenció primària (CAPs) de Catalunya, de les quals 7 estan ubicades a la ciutat de Barcelona.

El projecte cerca impulsar la salut comunitària des dels Equips d'Atenció Primària (EAPs) i potenciar la integració dels diferents components del sistema sanitari.

A més, COMSalut contempla la intersectorialitat com un plantejament estratègic per implicar efectivament i conjuntament els agents de salut de la societat civil i de les administracions públiques, amb el propòsit d'aconseguir sinèrgies que millorin l'efectivitat i eficiència a l'hora de prevenir malalties i de promoure la salut.

La salut comunitària és una de les prioritats del Pla de Salut 2016-2020 del CatSalut, tenint com objectiu impulsar la salut comunitària des dels CAPs i contemplant el treball conjunt entre el CAP, les administracions públiques i la ciutadania.

D'aquí la importància de desenvolupar en l'àmbit local una forma de treballar coordinadament, amb la implicació de tots els sectors rellevants per a la salut de les administracions i de la societat.

El document que es presenta a continuació recull l'avaluació del programa COMSalut al territori conjunt dels barris Vallcarca i els Penitents, i el Coll. Aquestes barris estan inclosos a l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) 6D Vallcarca-Sant Gervasi, al districte de Gràcia.

Introducció

El programa COMSalut es va posar en marxa l'any 2015 a l'Àrea Bàsica de Salut 6D de Vallcarca-Sant Gervasi, la qual inclou els barris de Vallcarca i els Penitents, i el Coll. El desenvolupament del projecte es compon de 5 fases:

1. Cerca d'aliances i col·laboracions amb els agents del territori
2. Valoració de les necessitats en salut
3. Planificació i implementació d'intervencions
4. Seguiment i avaluació d'intervencions
5. Manteniment.

En primer lloc, d'acord amb les fases esmentades, es va dur a terme una fase d'aliances polítiques i tècniques entre el Districte de Gràcia, el Consorci de Salut de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Seguidament, COMSalut es va incorporar al grup motor de la comissió de salut comunitària que ja existia, en el marc de la Taula Comunitària del Coll. La comissió de Salut Comunitària, constituïda per diversos equips i entitats, ha sigut part de la implementació del programa COMSalut als barris de Vallcarca i els Penitents, i el Coll.

Així, té l'objectiu de legitimar i impulsar la reorientació del sistema sanitari cap a una perspectiva comunitària, de permetre el treball en xarxa dels dispositius d'atenció primària i dels altres agents locals de salut comunitària.

D'aquesta manera, l'any 2016 es va fer un diagnòstic de salut participatiu (disponible a la web de l'ASPB¹) amb metodologia

qualitativa i quantitativa. En juny de 2016 es va fer una priorització participativa sobre els principals problemes de salut del barri en una jornada oberta a la que van assistir 65 persones del barri.

Sobre els resultats d'aquesta priorització, el grup motor va identificar línies d'acció comunitària a desenvolupar, destacant entre ells l'aïllament de les persones grans i la necessitat d'augmentar l'oferta d'equipaments públics i espais de cohesió social (veure taula 1).

L'establiment i priorització de les accions es van basar en els problemes identificats, en la valoració dels recursos i intervencions disponibles, en els actius del barri, en els recursos econòmics disponibles per facilitar la continuïtat, i en una cerca bibliogràfica d'intervencions efectives per abordar els aspectes prioritzats.

La Taula 2 presenta les intervencions incloses al pla d'acció que la Comissió de Salut Comunitària va programar.

Taula 1. Necessitats de Salut prioritzades a la jornada participativa de juny del 2016.

| Necessitat de Salut | Descripció |
|--|--|
| Aïllament de persones grans | Manca de relacions intergeneracionals, solitud de les persones grans |
| Equipaments públics i espais de cohesió | Falten espais on poder fer vida social, baixa oferta esportiva |
| Manca de zones comercials | Foments i dinamització del comerç, restauració del comerç local |
| Dificultats de mobilitat | Freqüència del transport, accés, orografia, etc. |
| Rol de gènere | Rol social de les dones, càrregues familiars, violència de gènere |
| Deficiències de l'habitatge | Deficiència energètica, humitats, etc. |
| Suports familiars | Corresponsabilitat de la llar, resolució de conflictes, criança |
| Inactivitat social i atur dels joves | Manca d'activitats socials i atur de les persones joves |
| Abandonament i fracàs escolar | Abandonament escolar dels joves |
| Convivència intercultural | Accés de les persones migrades als serveis sanitaris, socials, etc. |

Taula 2. Intervencions incloses al Programa COMSalut dels barris Vallcarca i els Penitents, i el Coll. 2016-2019

| Intervenció | Descripció | Població diana |
|---|---|--|
| Escola de Salut de Persones Grans | Classe setmanal sobre temes d'autocura, salut i recursos del territori | Persones majors de 65 anys en situació d'aïllament |
| Teatre de l'Oprimat | Tallers per tractar la desmedicalització de la vida | Persones grans |
| Guia d'activitats saludables "A-SAC" | Guia que dona visibilitat als actius de salut del barri | Tota la població |
| Projecte Educatiu de Barri | Programa que defineix les actuacions per dur a terme en el marc de les línies del Pla Educatiu de Ciutat | Tota la població |
| Activa't als Parcs de Barcelona | Programa de tai-txi i activitat física per a persones adultes al Parc de la Creueta del Coll | Persones grans |
| Créixer Junts | Programa d'habilitats familiars per millorar les nostres habilitats educatives i generar dinàmiques familiars positives | Famílies amb infants de 3 a 6 anys |
| Tallers de Cuidadores | Tècniques per dur a terme de forma més fàcil i segura les tasques quotidianes, i per l'auto-cura de les persones cuidadores | Cuidadors/res de persones que requereixen d'atenció domiciliària |
| Radars | Xarxa de prevenció i d'acció comunitària per detectar i prevenir situacions de risc i solitud no volguda en persones grans | Persones grans |
| Club de Lectura | Club de Lectura amb persones grans | Persones grans |
| Agilitza la teva ment | Taller teòric-pràctic de memòria amb persones grans | Persones majors de 65 anys |
| RemeiSàvies | Remeis casolans per malestars que no requereixen atenció sanitària | Tota la població |

A continuació ens centrarem en la fase d'avaluació del desenvolupament del projecte COMSalut al Districte de Gràcia. Més concretament farem referència a l'avaluació de les intervencions implementades als barris de Vallcarca i els Penitents, i el Coll durant el període comprès entre els anys 2017-2019.

Objectius i Mètodes

Objectius

Aquest document presenta l'avaluació de la implantació del projecte COMSalut als barris de Vallcarca i els Penitents i El Coll, i de les intervencions que s'hi van generar durant el període comprès entre els anys 2017-2019.

Avaluació de la implantació del projecte COMSalut

Es porta a terme amb els següents indicadors, recollits amb registres administratius i/o qüestionaris de satisfacció:

- Grau d'aplicació del cronograma: aliances, diagnòstic de necessitats, priorització d'intervencions, implementació d'intervencions i avaluació i temps dedicat a cada fase.
- Composició i sostenibilitat del grup motor: composició, satisfacció dels seus membres (mitjançant un qüestionari anònim auto-administrat) i sostenibilitat.

Avaluació de les intervencions

Cada acció, intervenció o programa es va avaluar amb indicadors de procés, resultats i estructura recollits amb registres administratius i entrevistes amb qüestionari, presencials o telefòniques. Es van analitzar els següents aspectes:

- Recursos econòmics, humans i d'equipaments emprats (avaluació d'estructura)
- Qualitat del disseny de la intervenció en funció de criteris: que estigui basat en bibliografia, que abordi un dels problemes

prioritzats i que s'hagi realitzat una prova pilot (avaluació de procés)

- Activitats de comunicació i difusió (avaluació de procés)
- Activitats realitzades, nombre de persones participants i perfil d'aquestes respecte el previst: edat, sexe, nivell d'estudis, situació laboral i país de naixement (avaluació de procés)
- Satisfacció de les persones participants i del voluntariat si hi col·labora (avaluació de procés)
- Sostenibilitat de la intervenció (avaluació de resultats)
- Millora de la salut o dels determinants de la salut en les persones participants (avaluació de resultats)

Resultats

Grau d'aplicació del cronograma

A continuació es presenta el cronograma planificat i la seva execució als barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll.

Figura 1. Cronograma de la fase intensiva de COMSalut a Vallcarca i els Penitents, i El Coll.

| Any | 16 | | | | 17 | | | | 18 | | | | 19 | | | | 20 | | | |
|-----------------------------------|----|---|---|---|----|----|---|---|----|---|----|----|----|---|---|---|----|----|---|---|
| Mes | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 |
| Aliances | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grup Motor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D. quantitatiu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D qualitatiu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J de prioritització | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Línies d'acció i mapatge d'actius | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I aules de treball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Intervencions ciutat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Revisió bib. noves intervencions | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Disseny de noves intervencions | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Implementació noves int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Avaluacions de cada intervenció | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Traspàs a fase de manteniment | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Avaluació final de fase intensiva | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Composició, satisfacció i sostenibilitat del grup motor

La satisfacció del grup motor al llarg del procés d'implantació de COMSalut a Vallcarca i el Penitents, i El Coll es va avaluar amb un qüestionari anònim auto-contestat el febrer de 2020. Es va recollir informació sobre la participació dels membres en el procés, en la presa de decisions sobre el pla d'acció i sobre els resultats obtinguts pel grup.

La valoració de les 16 persones del grup motor que van contestar el qüestionari de satisfacció va ser força favorable (taula 3). El total de persones va estar força o molt satisfeta amb el progrés del grup (100%).

En general, consideraven que el grup havia participat activament en les decisions sobre propostes d'intervencions a desenvolupar al barri (93,8%), que els resultats de la planificació s'havien utilitzat per assignar els recursos (75%), que s'havien establert noves xarxes i relacions entre grups (100%) i que hi havia més coneixement sobre les necessitats de la comunitat (78,6%).

La majoria considerava que els serveis i els programes del barri havien millorat (57,1%), tot i que eren menys els que creien que se n'havien creat de nous (33,3%) i els que consideraven que, gràcies a les millores, els grups més desfavorits havien incrementat l'ús dels serveis (46,7%). Un 56,3% considerava que havien influït poc en les decisions sobre pressupostos i finançament.

Taula 3. Satisfacció del grup motor. Grau d'acord amb les frases (N=16)

| Àmbit | Molt %(N) | Bastant %(N) | Poc %(N) | Gens %(N) | NS/NC %(N) |
|--|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| Estic satisfet/a amb el progrés del grup | 56,3% (9) | 43,8% (7) | - | - | - |
| El grup ha participat activament en les decisions sobre propostes d'intervencions | 68,8% (11) | 25,0% (4) | - | - | 6,3% (1) |
| Totes les persones que haurien de ser-hi estan representades | 6,3% (1) | 37,5% (6) | 43,8% (7) | - | 12,5% (2) |
| Els resultats de la planificació s'han utilitzat per assignar els recursos | 25,0% (4) | 50,0% (8) | 6,3% (1) | - | 18,8% (3) |
| Les persones participants en el grup són més optimistes que abans respecte a que treballar conjuntament pot donar respostes | 18,8% (3) | 68,8% (11) | - | - | 12,5% (2) |
| S'han establert noves xarxes i relacions entre grups | 43,8% (7) | 56,3% (9) | - | - | - |
| Les organitzacions ara treballen conjuntament amb temes comunitaris amb més efectivitat | 25,0% (4) | 75,0% (12) | - | - | - |
| Hem influït en les decisions sobre pressupostos i finançament | - | 18,8% (3) | 56,3% (9) | - | 25,0% (4) |
| Els serveis i programes han millorat | - | 57,1% (8) | 14,3% (2) | - | 28,6% (4) |
| S'han creat nous serveis | 20% (3) | 13,3% (2) | 33,3% (5) | - | 33,3% (5) |
| Els grups desfavorits han incrementat el seu ús de serveis i/o programes | - | 46,7% (7) | 26,7% (4) | - | 26,7% (4) |
| Hi ha més coneixement sobre les necessitats de la comunitat | 14,3% (2) | 64,3% (9) | 7,1% (1) | - | 14,3% (2) |

Avaluació de les intervencions

En el present document s'avaluen 11 intervencions realitzades al barri:

- Taller de Persones cuidadores
- Radars
- Projecte Educatiu del Barri
- Guia d'Activitats Saludables "A-SAC"
- Escola de Salut de les Persones Grans
- Teatre de l'Oprimit
- Créixer Junts
- Activa't als Parcs de Barcelona
- RemeiSàvies
- Club de Lectura
- Agilitza la teva ment

Taller de Personas cuidadores

Entre les necessitats en salut prioritzades als barris de Vallcarca i Els Penitents i El Coll en el diagnòstic realitzat l'any 2016 va destacar la necessitat de suport familiar associat a les càrregues familiars i la coresponsabilitat de la llar.

En particular va destacar la situació de les persones cuidadores, tenint en compte la càrrega de treball que suposa aquesta responsabilitat, però que es troba moltes vegades invisibilitzada.

Així, es van implementar tallers per persones cuidadores que tenen como a finalitat, per una banda, el desenvolupament de tècniques per dur a terme de forma més fàcil i segura les tasques quotidianes amb les que es troba la persona cuidadora, i per altra banda, millorar l'auto-cura de les persones cuidadores, potenciant la seva autoestima, recursos personals, el canvi de creences, millorar la comunicació, entre d'altres.

Es van fer dues edicions del taller educatiu per a persones cuidadores, una en març del 2018 i una altra en març del 2019, i una edició del taller de suport emocional i educatiu per persones cuidadores, en abril del 2018.

Recursos

Per a la realització del programa cal professionals d'infermeria i auxiliars d'infermeria que puguin ensenyar les tècniques de cura que

requereixen les pacients amb atenció domiciliària. També es requereixen professionals de treball social que aborden temes de gestió emocional i comunicació.

A més, cal disposar de materials de difusió y material didàctic per las sessions. Els espais utilitzats van ser les aules del CAP-Vallcarca.

Qualitat del disseny i sostenibilitat

Incloure el treball de cures en l'àmbit del treball comunitari i de salut pública afavoreix a desnaturalitzar aquestes tasques com pròpies de les dones i de les llars (Esquivel, 2011). S'ha vist que els factors culturals i històrics incideixen a l'hora de determinar els rols i llaços familiars.²

Aquests llaços determinen, moltes vegades, la capacitat d'elecció per assumir la responsabilitat de les cures i el grau de satisfacció de aquestes tasques que moltes vegades suposen una responsabilitat de les dones, establint marcadament una jerarquia de rols de gènere.^{3,4}

Per l'altra banda, la manca d'informació sobre els recursos socials existents que puguin ajudar a les persones cuidadores a realitzar les seves tasques, es considera un del problemes més importants per part de les persones cuidadores a nivell europeu.⁵

En relació als factors psicosocials, el suport social es considera un important modulador que millora el benestar i les situacions d'aïllament dels efectes del treball de cures en les persones cuidadores.⁶

Comunicació i difusió

La difusió dels taller es realitza des del Centre d'Atenció Primària de Vallcarca. D'aquesta manera els i les infermeres i metgesses van difondre les informacions dels taller entre els seus pacients.

Activitats realitzades i característiques de les persones participants

Taller educatiu per a persones cuidadores

Les dues edicions, 2018 i 2019, es van dur a terme al març amb dues sessions de tres hores cadascuna. Les sessions van abordar temes relacionats amb tècniques per la realització de les tasques quotidianes amb les que es troba la persona cuidadora. Les sessions es van facilitar i dur a terme per professionals i persones tècniques del CAP-Vallcarca.

Entre les dues edicions del programa van participar 37 persones.

Suport emocional i educatiu per a persones cuidadores.

S'ha dut a terme una edició d'aquest taller amb 10 sessions d'una hora i mitja, en abril del 2018. Les sessions van abordar temes relacionats amb l'autoestima, recursos personals i comunicació. Les sessions es van facilitar per treballadors socials del CAP-Vallcarca i de l'Ajuntament de Barcelona.

Als tallers van participar 9 persones familiars de pacients que requereixen atenció domiciliària. Es va passar l'escala de Zarit a la primera i a la darrera sessió, hi ha una millora en la percepció de benestar expressada pels participants.

Conclusions

Els tallers de persones cuidadores van dirigits a les necessitats de suport familiar associat a les càrregues familiars i la corresponsabilitat de la llar. Aquestes intervencions, dirigides específicament a persones cuidadores, van servir per aconseguir eines, tant tècniques per emprar les tasques quotidianes com per treballar els àmbits emocionals de les persones que realitzen treballs de cura.

Tanmateix, manquen instruments de mesura temporals i periòdics per valorar si la millora en la percepció de benestar que expressen els i les participants, ens manté en el temps i quins factors influeixen.

Programa Radars

Entre els problemes de salut prioritzats en el diagnòstic de salut del barri va destacar l'aïllament de les persones grans. En resposta a aquesta necessitat, entre d'altres intervencions, es va fer xarxa amb el Programa Radars al barri de Vallcarca i els Penitents, i el Coll. Va ser constituïda per un grup motor liderat per Serveis Socials d'El Coll, Vallcarca i els Penitents.

A més hi ha la Taula Radars per impulsar iniciatives i activitat i per difondre el Programa. L'objectiu d'aquesta xarxa d'acció comunitària és detectar i prevenir situacions de risc i solitud no volguda en persones grans, gràcies a la complicitat de l'entorn.

A continuació es presenta l'execució i avaluació de la implementació de la xarxa al barri de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, des de l'any 2017 fins ara.

Recursos

Existeix un pressupost de ciutat destinat al projecte per la realització de difusió i activitats del mateix. A més, es compta amb els recursos propis de cada agent implicat d'alguna manera en el projecte i en la xarxa comunitària Radars.

Qualitat del disseny i sostenibilitat

El projectes RADARS és un projecte comunitari de ciutat. Es va iniciar la seva implementació l'any 2008 en el Barri Camp d'en Grassot i paulatinament s'ha anat implementant en tots el barris de Barcelona. El projecte es defineix com una xarxa de prevenció en la qual hi

participen veïnat, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als barris. Malgrat els objectius comuns del projecte a nivell de ciutat, en cada barri es treballa a partir de la realitat i les estructures que existeixen al territori. Per tant, hi ha tantes metodologies d'implementació de Radars com barris on s'està treballant.

El Projecte està liderat per un equip tècnic format per professionals de l'equip de ciutat que acompanyen als professionals referents del projecte dels serveis socials. L'objectiu d'aquest equip motor és possibilitar estructures de treball a tots els nivells per concretar el projecte a cada barri.

El projecte Radars actua a diversos nivells: atenció individual (detecció d'usuàries, seguiment dels casos, activació de recursos, detecció de radars veïnals) i també a nivell comunitari (sensibilització comerços, accions comunitàries, liderar plataformes d'entitats, entre d'altres).

Des de la Comissió de Salut comunitària de la zona de referència i arrel de la diagnosi de Salut que es va realitzar als barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll; es van prioritzar unes línies de treball. Una d'elles va ser l'atenció i millora de la salut de les persones grans de la zona i va ser llavors que es va vincular el projecte a la Taula, el qual s'estava començant a implementar als barris de referència.

Comunicació i difusió

S'han realitzat activitats de difusió del projecte mitjançant: penjada de cartells i tríptics en diferents serveis/agents; xerrades informatives als diferents recursos del barri per fer-los coneixedors; realització de sessions informatives obertes a la població en general; prescripció social per part dels professionals de la zona; y participació en festes/activitats programades als barris de referència.

Activitats realitzades i perfil dels participants

El projecte Radars s'adreça a persones majors de 75 anys, que viuen soles o acompanyades de persones de més de 65 anys, i que verbalitzen sentiment de solitud.

El projecte però, també vol educar la mirada del veïnat i grups comerciants del barri, proposant una mirada sensible i respectuosa, contribuint a reduir el risc d'aïllament de les persones grans.

L'any 2017 es va realitzar la Festa de Nadal, amb 10 persones participants. L'any 2018 es va dur a terme la Festa de Sant Jordi, La Festa de Sant Joan, La Festa de Castanyada y la Festa de Nadal, cadascuna amb la participació d'entre 13 i 15 persones. L'any 2019 es van realitzar la Festa Dijous Gras (dues vegades), la Festa Sant Jordi, La Festa Sant Joan, i la Festa de Nadal. Aquest últim any la participació va augmentar, assistint a cada activitat entre 10 i 24 persones.

Satisfacció de les persones participants

Malgrat que no s'ha realitzat cap qüestionari per avaluar la satisfacció de les persones participants, els i les usuàries del projecte en general estan molt satisfetes en poder participar en les activitats proposades. S'han detectat casos que, arrel de la seva participació en el projecte, han pogut sortir al carrer (amb acompanyament d'una persona voluntària) per retrobar-se amb veïnat i conèixer equipaments del barri.

Conclusions

El projecte continua vigent i en expansió. Actualment s'està planificant una Jornada informativa sobre el projecte i recursos del barri per a persones majors de 65 anys. Per tal d'informar i adherir participants, persones voluntàries, comerços i agents nous al projecte.

Projecte Educatiu del Barri

Entre els problemes de salut prioritzats en el diagnòstic de salut del barri van destacar l'abandonament prematur i el fracàs escolar, la inactivitat social i l'atur dels joves, i l'aïllament i la solitud en les persones grans.

En resposta a aquestes necessitats, entre d'altres intervencions, es va implementar el Pla Educatiu del Barri de Vallcarca i els Penitents, i el Coll. Va ser liderada per la Comissió Tècnica, integrat per representants del Districte de Gràcia, l'Institut Municipal d'Educació de Barcelona, i el Consorci d'Educació de Barcelona. També va destacar la participació del Grup Impulsor (GIPEB), que va funcionar com un nucli operatiu de treball permanent que coordina i impulsa a tots els agents del procés.

L'objectiu d'aquest procés participatiu era definir les actuacions per dur a terme en el marc de les línies del Pla Educatiu de Ciutat, tenint en compte la realitat del barri i les seves prioritats educatives.

A continuació es presenta l'execució i avaluació de la implantació del Projecte Educatiu del Barri de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, que es van dur a terme els anys 2018 i 2019.

Recursos

El projecte requereix un equip de treball compost per agents educatius del municipi (representants dels centres escolars, AFAS,

entitats socioculturals i esportives, Serveis Socials, entitats veïnals, etc.), comissió tècnica i persones a títol personal per dissenyar i coordinar el programa. També és necessari material de difusió (díptics i pòsters) i material pel treball dels fòrums temàtics (fotocòpies, bolígrafs, fulls, carpetes, etc.). La major part de les sessions es van desenvolupar a les escoles del barri.

Qualitat del disseny i sostenibilitat

La ciutat presenta elements importants per a una formació integral, és un sistema complex i, alhora, un agent educatiu permanent, plural i polièdric, capaç de contrarestar els factors de vulnerabilitat que també conviuen en ella.

La carta de ciutats educadores recull els principis bàsics per a l'impuls educatiu de la ciutat, així un dels principis estableix la promoció de manera activa de l'educació per la salut i la participació de tots els seus habitants en bones pràctiques de desenvolupament sostenible.⁷

El Projecte Educatiu de Barri (PEB) s'emmarca dins del paradigma de les ciutats educatives, és a dir, la visió que entén la ciutat com contenidora de recursos educatius, com contingut educatiu i, a més, com agent en aquest àmbit.⁸

D'aquesta manera, un PEB –a més de representar el desplegament a nivell de barri del Projecte Educatiu de la Ciutat (PEC)- és un instrument de planificació estratègica realitzat a través de la participació ciutadana per fer possible i operatiu el concepte de ciutat educadora.

Així mateix, és una eina que permet a la ciutadania i l'administració pública participar en la definició de les polítiques educatives locals, contribuint en la construcció d'un model de ciutat on l'educació és la clau.⁸⁻¹⁰ En aquest sentit, el PEB ha de permetre intervenir en la

priorització dels principis, objectius, metodologies i programes que han de guiar l'acció educativa del barri.

El PEB de Vallcarca i els Penitents, i El Coll és un projecte pilot, que representa el primer Pla Educatiu de Barri de Barcelona. El projecte es proposa:

- a. Implicar a la ciutadania en la definició de les polítiques educatives
- b. Generar consciència de la capacitat educadora de les persones i organitzacions
- c. Generar debat sobre l'educació i el territori,
- d. Millorar la coordinació entre els diferents agents educatius
- e. Identificar les prioritats educatives dels barris
- f. Generar un pla educatiu amb participació activa de la ciutadania, que orienti les polítiques educatives del barri.¹¹

Comunicació i difusió

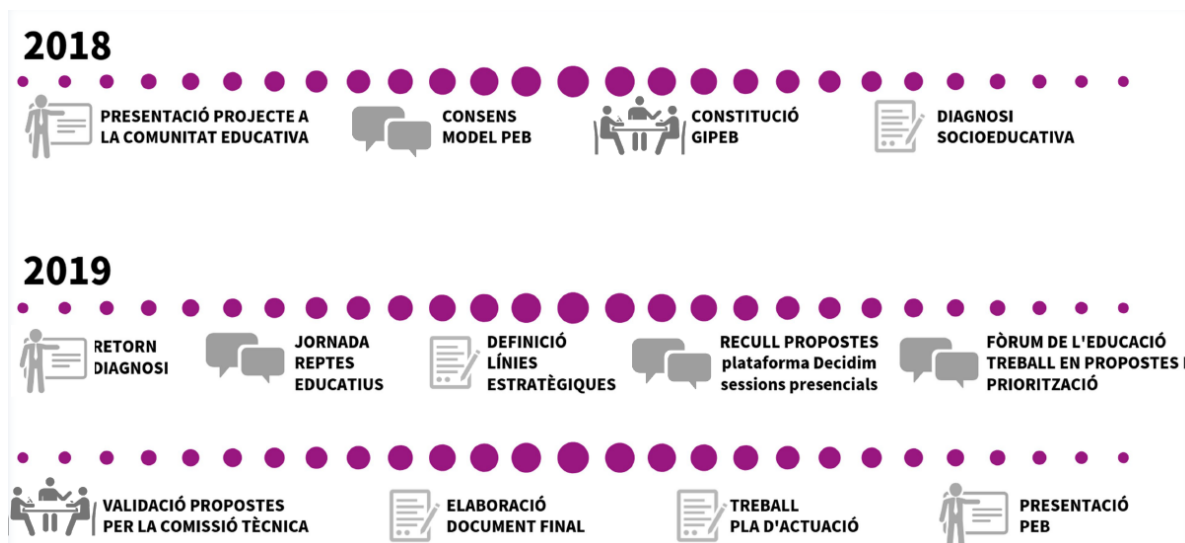
Des de districte es va fer difusió mitjançant cartells en paper i mitjançant les xarxes socials. Aquest procés va anar acompanyat de participació en línia a la plataforma Decidim, des d'on també s'enviava newsletter.

Activitats realitzades

En tot el procés d'implementació del PEB, s'han dut a terme 31 jornades participatives, amb la fi de dur a terme les fases del procés: presentació, diagnòstic, propostes, definició del pla, i retorn (figura 2).

En aquestes jornades han participat diferents representants de la comunitat: infants, adolescents, joves, persones grans, col·lectius feministes, tècniques i professionals del territori, entre d'altres. A més, s'ha integrat participació digital mitjant la plataforma Decidim Barcelona.

Figura 2. Pla d'activitats realitzades per el Projecte Educatiu de Barri de Vallcarca i els Penitents, i el Coll. 2018-2019.



Com a resultat del diagnòstic es van establir tres línies estratègiques des de les que es van dur a terme les propostes d'intervenció educativa. Les línies van ser:

1. Desplegar i articular la perspectiva comunitària
2. Acompanyament i suport als itineraris formatius i transicions educatives
3. Garantir l'equitat educativa.

Per major informació de les activitats del projecte, es pot visitar la pàgina web del PEB de Vallcarca i els Penitents, i El Coll

<https://www.decidim.barcelona/processes/PEBVallcarcaPenitentsColl?locale=es>

Conclusions

La primera versió del Pla Educatiu de Barri va contribuir a la definició d'accions educatives per dur a terme dins del marc del Pla Educatiu de Ciutat, però amb les particularitats del territori. D'aquesta manera va donar resposta a les necessitats de salut que van emergir del

diagnòstic dels barris, com el fracàs escolar i la inactivitat social. Tot i així, s'esperava un grau de participació major.

Projecte Guia d'Activitats Saludables "A-SAC"

Entre necessitats de salut prioritzades en el diagnòstic de salut del barri van destacar les necessitats de tenir espais de cohesió i equipaments públics. En resposta a aquesta necessitat, es va crear la Guia d'Activitats Saludables de El Coll, Vallcarca i els Penitents: "A-SAC". La Guia neix per iniciativa de la Comissió de Salut Comunitària de El Coll, Vallcarca i els Penitents.

L'objectiu d'aquesta guia saludable és visibilitzar part dels actius en salut que hi ha al barri, és a dir, qualsevol factor, actuació o recurs que incrementi la capacitat de les persones i de la comunitat per mantenir i millorar la seva salut i benestar.

A continuació es presenta l'execució i avaluació de la guia A-SAC, des de la primera edició en 2017.

Recursos

Per a la realització de la guia es va comptar amb els serveis d'entitats del barri, principalment d'ADES –que a més, forma part de la Comissió de Salut Comunitària de Vallcarca i els Penitents, i El Coll-. També es va disposar de 300 guies per distribuir pel barri i les entitats que participen activament de ell.

Qualitat del disseny i sostenibilitat

La perspectiva salutogènica es basa en un enfocament positiu de la salut de les persones, centrat en les accions en salut, amb el fi que les persones, famílies i comunitats augmenten el seu propi control sobre la seva salut. Així, es basa en els actius de salut com eines fonamentals a l'hora de abordar i mantenir la salut i el benestar de les comunitats.

Els actius de salut són aquelles opcions sanes, orientades al benestar, creixement i envelliment saludable.¹² Per tant, conèixer els actius de salut resulta favorable per conèixer els recursos que faciliten la salut, connectar-los, visibilitzar-los a la comunitat i generar intervencions a partir d'aquests recursos.¹³

Comunicació i difusió

La guia es va presentar als consells dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll; també es va fer una presentació al Centre d'Atenció Primària de Vallcarca.

Per la realització de la distribució del document físic, es van repartir 250 exemplars al: CAP-Vallcarca, Serveis Socials, a l'Hospital sòcio-sanitari Pere Virgili, a farmàcies, ADES i associacions veïnals.

Activitats realitzades

Per dur a terme la guia, es va crear una comissió que va recopilar la informació dels actius dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll. A més, es va realitzar un llistat de les entitats i serveis del barri.

Posteriorment es va confeccionar la Guia A-SAC que contempla 7 categories diferents des d'on es desglossen més de 50 activitats saludables: esportives, expressió corporal, cos i ment, natura i cultura, alimentació saludable, comunitàries i veïnals, i les Aules de salut.

La informació de les activitats s'ha organitzat seguint el criteri del cicle vital de les persones (persones grans, adults, adolescents i joves, infància, per a tothom).

A més, la guia compta amb un llistat de les entitats del barri amb la seva descripció y contacte, això amb la finalitat que les veïnes i veïns tinguin més accessibilitat i puguin donar resposta a les diferents necessitats que vagin sorgint al barri.

Conclusions

Amb la guia d'activitats saludables A-SAC es va poder establir un canal d'informació i difusió dels actius de salut que hi ha als barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll.

Es recomana mantenir aquestes informacions actualitzades per generar una distribució de la guia (tant en paper com en digital) de forma sostinguda.

Escola de Salut per a les Persones Grans

Entre els problemes de salut prioritzats en el diagnòstic de salut del barri va destacar l'aïllament i la solitud en les persones grans. En resposta a aquesta necessitat, entre d'altres intervencions, es va posar en marxa l'Escola de Salut de Vallcarca i els Penitents, i El Coll.

Va ser liderada per la Sub-comissió de l'Escola de Salut per a Persones Grans, que s'emmarca en la Comissió de Salut comunitària del Coll i Vallcarca i els Penitents. L'objectiu d'aquesta intervenció es reduir la solitud i l'aïllament de les persones grans i millorar la seva salut percebuda.

A continuació es presenta l'execució i avaluació de les tres primeres edicions de l'Escola de Salut al barri de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, que es van dur a terme els anys 2017, 2018 i 2019.

Recursos

El programa requereix un equip de treball per dissenyar i coordinar el programa. A més calen ponents especialitzades que preferiblement treballin/visquin al barri i també cal un espai equipat per a dur a terme les sessions.

També és necessari material de difusió (díptics i pòsters) i material divulgatiu per a les persones participants (fotocòpies de diapositives i carpetes). La major part de les sessions es van dur a terme al CAP Vallcarca.

Qualitat del disseny i sostenibilitat

L'aïllament social i la solitud tenen efectes negatius en la salut.

Diversos estudis han observat una associació entre la presència de recursos socials i la disminució del risc de deteriorament cognitiu en persones grans.¹⁴⁻¹⁸

La participació en activitats socials i la interacció amb familiars, amics i veïnat millora la integració social i la funció cognitiva i proporciona una xarxa de suport emocional.¹⁹

Per aquests motius l'oferta d'espais i oportunitats d'aprenentatge en edats avançades son accions recomanades al document "Bases per a un Envel·liment Actiu i Saludable a Barcelona" per tal d'incrementar el suport i la participació social, i així millorar la salut mental i la qualitat de vida de les persones grans.²⁰

Aquest programa es va dissenyar i coordinar per una taula de treball formada per administracions i entitats del territori. La seva sostenibilitat ha estat possible gràcies al treball comunitari de persones tècniques i professionals del territori, que han sumat esforços amb temps, recursos materials i humans.

Comunicació i difusió

En cada edició, per tal de donar a conèixer el programa als veïns i veïnes del barri, es van editar i distribuir cartells i díptics en diferents espais: entitats i associacions, dispositius on es reuneix les persones grans, CAP, Serveis Socials, i en forns i farmàcies del barri.

Activitats realitzades i característiques de les persones participants

S'han dut a terme 13-14 sessions programades en cada edició. Es van fer tots els dimecres, de 10:30h a 12:00h, del 16 de març al 22 de juny

en la primera edició, del 28 de febrer al 20 de juny en la segona, i del 26 de febrer al 19 de juny en la tercera. Les sessions van abordar temes relacionats amb la salut a l'entorn. Les sessions es van facilitar i dur a terme per professionals i persones tècniques d'entitats i administracions del territori.

A les taules 4, 5 i 6 es presenten els calendaris, el contingut de les sessions i les entitats i agents facilitadors per a cada edició.

Taula 4. Calendari d'activitats programades i facilitadors de la primera edició de l'Escola de Salut de Vallcarca i els Penitents, i el Coll, març-juny 2017.

| Data | Activitat | Facilitador |
|-------------------|---|--------------------|
| Març 2015 | | |
| 16.03.2017 | Inauguració | - |
| 23.03.2017 | Conserva d'emocions dolces | ASP |
| 30.03.2017 | Auto-cura | Farmàcia Vallcarca |
| Abril 2015 | | |
| 06.04.2017 | Mobilitat i equilibri | ADES |
| 20.04.2017 | Txi-kung | Connecta cor |
| 27.04.2017 | Ens cuidem... afectiva-ment!! | CAP-Vallcarca |
| Maig 2015 | | |
| 04.05.2017 | Consells de seguretat | Guàrdia Urbana |
| 11.05.2017 | La respiració: una medicina natural | ADES |
| 18.05.2017 | La importància de seguir bé els tractaments | Farmàcies |
| 25.05.2017 | Voluntats anticipades | CAP-Vallcarca |
| Juny 2015 | | |
| 01.06.2017 | Maltractament en l'àmbit de la llar | Mossos d'Esquadra |
| 08.06.2017 | Recursos per gestionar l'ansietat | ADES |
| 15.06.2017 | Sexualitat i persones grans | CAP-Vallcarca |
| 22.06.2017 | Enganxa't al Barri i Cloenda | CSS |

*ASPB: Agència de Salut Pública de Barcelona; ADES: Associació per a la divulgació i educació de la Salut; CAP: Centre d'atenció primària-Vallcarca; CSS: Centre de Serveis Socials.

Taula 5. Calendari d'activitats programades i facilitadors de la segona edició de l'Escola de Salut de Vallcarca i els Penitents, i el Coll, febrer-juny 2018.

| Data | Activitat | Facilitador |
|-------------------|--|--------------------|
| Febrer 2018 | | |
| 28.02.2018 | Inauguració | CSS |
| Març 2018 | | |
| 07.03.2018 | Ens cuiden afectivament | CSS |
| 14.03.2018 | Com evitar l'engany | Mossos d'Esquadra |
| 21.03.2018 | Bon ús del medicament | Farmàcies |
| Abril 2018 | | |
| 04.04.2018 | Consells de seguretat bàsics | Guàrdia Urbana |
| 11.04.2018 | Voluntats anticipades | CAP-Vallcarca |
| 18.04.2018 | Salut a partir dels 60 | PSPV |
| 25.04.2018 | Conserva d'emocions | ASPB |
| Maig 2018 | | |
| 02.05.2018 | Factures a règim | PAEG |
| 09.05.2018 | Alimentació i persones grans | CAP |
| 16.05.2018 | Protecció davant del sol | Farmàcies |
| 23.05.2018 | Què es la Salut | HSR |
| 30.05.2018 | Mou les mans i calma el cor | Ivana Navarro |
| Juny 2018 | | |
| 06.06.2019 | Activa't al Parc | ASPB |
| 13.06.2018 | Enganxa't al Barri | CSS |
| 20.06.2018 | Cloenda: Ball, pica-pica, certificats i orla | |

* ASPB: Agència de Salut Pública de Barcelona; ADES: Associació per a la divulgació i educació de la Salut; CAP: Centre d'atenció primària-Vallcarca; CSS: Centre de Serveis Socials; PAEG: Punt d'Assessorament Energètic Gràcia; PSPV: Parc Sanitari Pere Virgili; HSR: Hospital Sant Rafael.

Taula 5. Calendari d'activitats programades i facilitadors de la tercera edició de l'Escola de Salut Vallcarca i els Penitents, i el Coll, febrer-juny 2019.

| Data | Activitat | Facilitador |
|-------------------|----------------------------------|--------------------|
| | Febrer 2019 | |
| 26.02.2019 | Inauguració | ADES |
| | Març 2019 | |
| 06.03.2019 | Consell de Seguretat bàsics | Guàrdia Urbana |
| 13.03.2019 | Evitar l'Engany | Mossos d'Esquadra |
| 20.03.2019 | Bon ús del medicament | Farmàcies |
| 27.03.2019 | Ens cuidem afectivament | CSS |
| | Abril 2019 | |
| 03.04.2019 | Voluntats anticipades | CAP-Vallcarca |
| 10.04.2019 | La salut a partir dels 60 | PSPV |
| 24.04.2019 | Conserva d'emocions dolces | ASPB |
| | Maig 2019 | |
| 08.05.2019 | Bombers | Bombers |
| 15.05.2019 | Factures a règim | PAEG |
| 22.05.2019 | Mou les mans i calma el cor | Ivana Navarro |
| 29.05.2019 | Protecció davant del sol | Farmàcies |
| | Juny 2019 | |
| 05.06.2019 | Alimentació per a persones grans | Alex Pérez |
| 12.06.2019 | Enganxa't al barri+RemeiSàvies | CSS |
| 19.06.2019 | Cloenda | |

* ASPB: Agència de Salut Pública de Barcelona; ADES: Associació per a la divulgació i educació de la Salut; CAP: Centre d'atenció primària-Vallcarca; CSS: Centre de Serveis Socials; PAEG: Punt d'Assessorament Energètic Gràcia; PSPV: Parc Sanitari Pere Virgili.

Entre les tres edicions del programa es van inscriure 102 persones, 69 de les quals eren dones (67,7%). La mitjana d'edat va ser de 78 anys (rang de 74-83 anys). Pel que fa al nivell d'estudis, el 63,72% tenia estudis primaris o inferiors (figura 3). Un 81,4% de les persones no fan altres activitats que siguin dirigides a persones grans. En quant a l'estat residencial, un 26,47% vivien soles (figura 4).

Figura 3. Nivell d'estudis de les persones participants a l'Escola de Salut dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, 1ª, 2a i 3a edició (N=102)

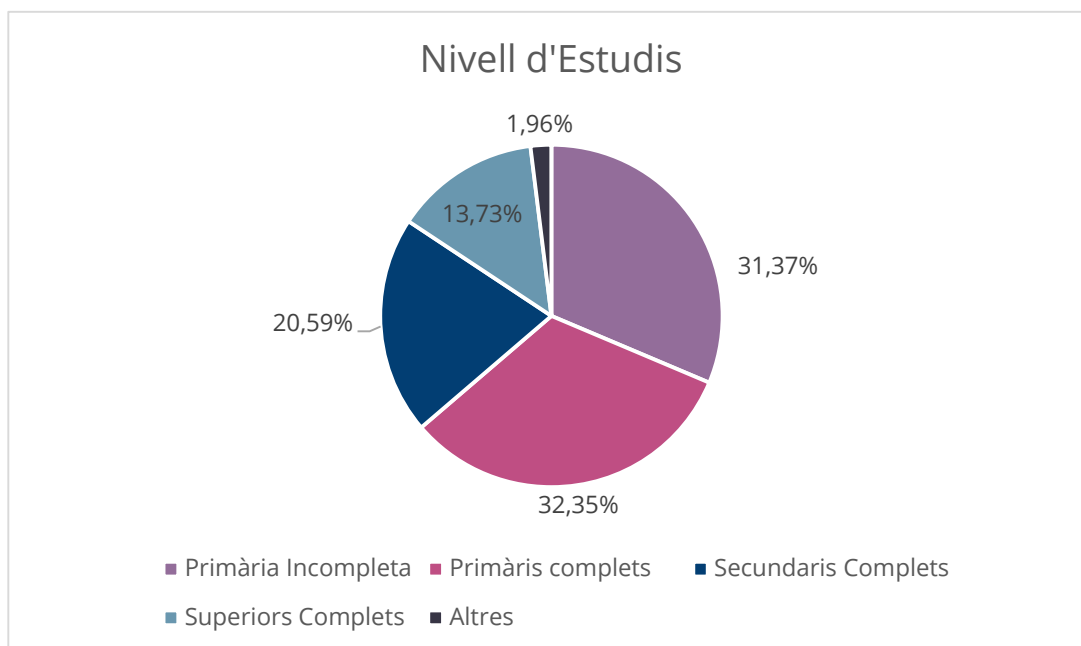
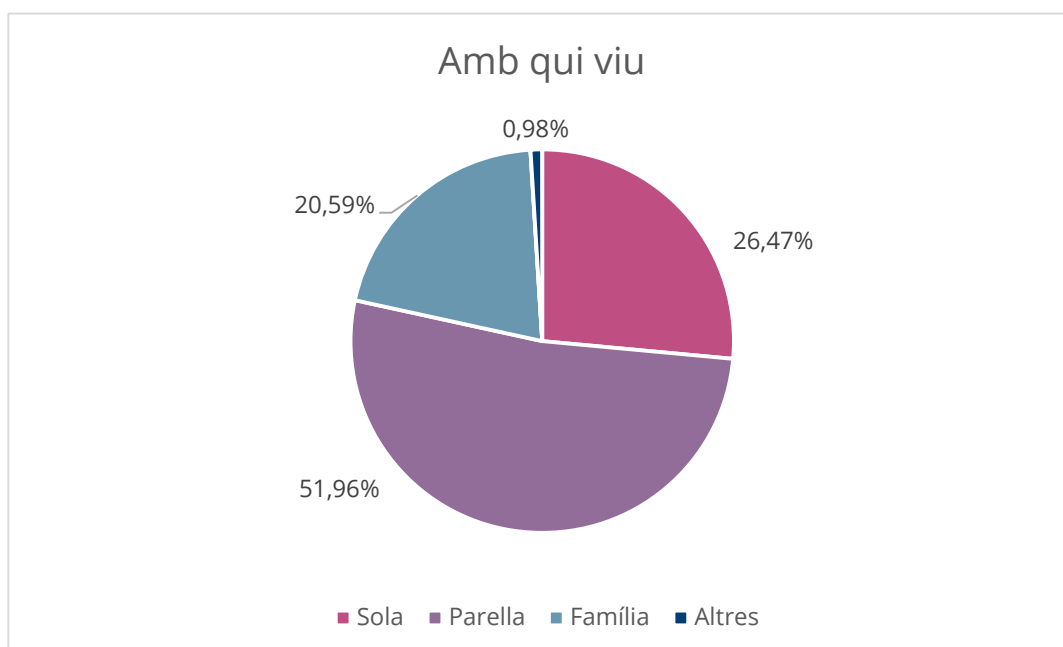


Figura 4. Convivència de les persones participants a l'Escola de Salut dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, 1ª, 2a i 3a edició (N=102)



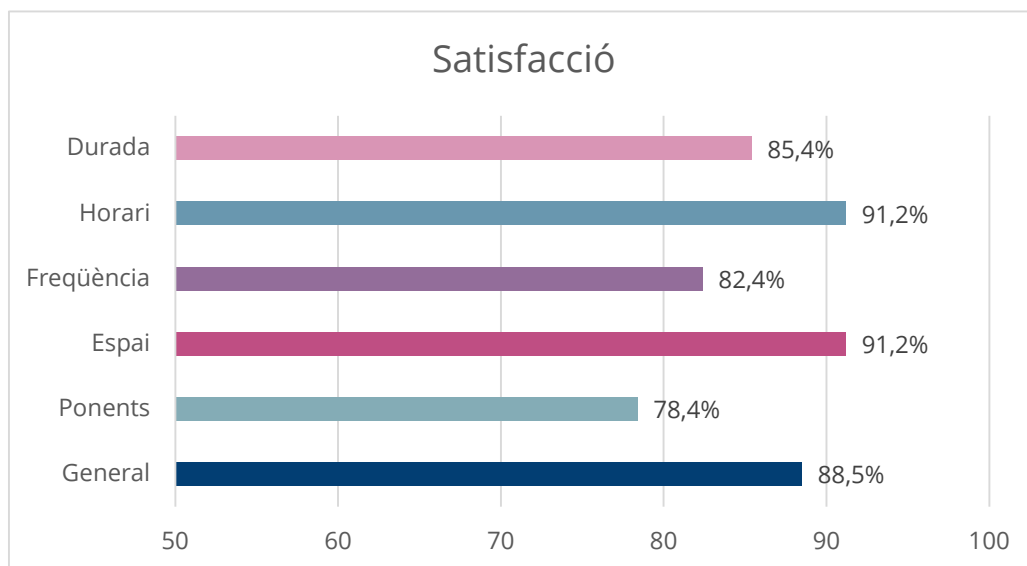
Satisfacció de les persones participants

Es va administrar una enquesta de satisfacció a les persones participants de la 1a i 3a edició que van contestar el qüestionari post (58 persones). En una escala de 1 a 10, en que 1 és el mínim i 10 el màxim, un 88,5% va puntuar la satisfacció igual o superior a 9.

Pel que fa a les puntuacions sobre aspectes concrets del programa, en general els diferents àmbits del curs van ser molt ben avaluats per part de les persones participants, l'horari i l'espai van ser els aspectes amb millors qualificacions, amb un 91,2% (figura 5).

Per l'altra banda, el 100% de les persones reporten que recomanarien l'Escola a altres persones i un 54,3% va declarar que desitjaria implicar-se en l'organització del programa en edicions futures.

Figura 5. Satisfacció de les persones participants a l'Escola de Salut dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, 1ª, 2a i 3a edició (N=58)



Conclusions

Les tres edicions de l'Escola de Salut als barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll han estat molt satisfactòries i apreciades per les persones que hi han participat.

Tanmateix, de cara a l'organització de la tercera edició, es va detectar que la majoria de les persones participants ja eren, abans d'entrar en el programa, persones amb activitat diària fora de les seves llars (88,2%), per tant, no formaven part del col·lectiu amb més risc d'aïllament. Per aquest motiu és d'especial interès prendre mesures per fer que l'Escola de Salut sigui més accessible als grups amb més risc de solitud en properes edicions.

Finalment, cal remarcar que ha estat l'interès i la dedicació de les persones de la taula de treball el que ha fet possible aquest projecte. A més dels resultats, l'Escola ha promogut el treball en xarxa de diferents sectors i agents amb l'objectiu comú de millorar la salut de les persones grans aïllades del barri.

Taller de Teatre de l'Oprimat

Des de la Comissió de Salut Comunitària dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, van percebre la medicalització de la vida com un problema a prioritzar als barris. De cara a aquesta necessitat, van emprar les eines del Teatre Social de l'Oprimat (TO), específicament amb la posada en marxa de tallers de Teatre Fòrum. Aquests tallers pretenen promoure el diàleg entre ciutadania, professionals de la salut i tècniques de les diferents entitats dels barris.

Així, els objectius d'aquesta intervenció són a) conèixer la percepció de la població amb respecte la medicalització de la vida, i b) valorar si la eina del Teatre de l'Oprimat genera canvis en la percepció de la utilització de fàrmacs.

A continuació es presenta l'execució i avaluació de les dues primeres edicions dels tallers de Teatre Fòrum al barri de Vallcarca i els Penitents, i el Coll, que es van dur a terme l'any 2018.

Recursos

Per la implementació dels tallers es van necessitar dos docents externs especialistes en Teatre Social i una professional de Treball Social. A més cal utilitzar una aula del CAP-Vallcarca habilitada per realitzar exercicis de moviment i amb bon aïllament acústic.

Per altra banda, per la realització de les peces teatrals es van necessitar materials per la escenografia i els vestuaris de les persones que hi actuaven.

Qualitat del disseny i sostenibilitat

El Teatre de l'Oprimat (TO) consisteix en donar a les persones les maneres de producció teatral amb el fi de reapropiar-se dels mitjans artístics de comunicació i democratitzar el teatre com eina de comunicació directa i activa.²¹

Així, el teatre de l'Oprimat es un teatre de investigació i acció, un espai on el grup oprimat pot preparar accions per enfrontar-se a situacions d'opressió.²² Una de les tècniques del TO és el Teatre Fòrum, enfocat en la acció col·lectiva transformadora.

En aquesta tècnica, l'obra comença des de l'anàlisi de les inquietuds, problemes i aspiracions de la comunitat, així els espectadors poden intervenir en les accions realitzades a l'obra per trobar solucions dels problemes representats, de tal manera que el públic es converteix en actor/actriu de l'obra.

En altres paraules, el teatre fòrum s'empra com eina d'alliberació i de desenvolupament de consciència social i política.^{23,24}

Per tant, aquest projecte pretén treballar mitjançant l'escenificació de conflictes relatius a l'ús de fàrmacs, amb dinàmics que faciliten la creació d'alternatives de canvi a l'escena i generar un debat sobre la medicalització de la vida.

Comunicació i difusió

Es va fer difusió de les cinc obres realitzades a través de les parts implicades: la Taula Comunitària del Coll, el Centre d'Atenció Primària de Vallcarca-Sant Gervasi, la Xixa Teatre, Serveis Socials y la Regió

Sanitari de Barcelona. A més es va difondre per Xarxes Socials i cartells posats a diversos espais públics.

Activitats realitzades

Es van dur a terme 9 i 6 sessions de dues hores programades per la primera i segona edició, respectivament. Els tallers es van fer una vegada per setmana, de maig a juny del 2018 en la primera edició, i d'octubre a desembre del 2018 en la segona.

Les sessions van abordar temes relacionats amb la sobre-medicalització de la vida i l'ús de fàrmacs. Les sessions es van facilitar i dur a terme per professionals i persones tècniques d'entitats i administracions del territori. Els llocs de realització van ser al CAP Vallcarca i al Centre Cívic del Coll.

Com a resultats dels tallers es van realitzar 5 peces de teatre en les que es van reflectir els conflictes relatius a la medicalització de la vida i l'ús de fàrmacs.

Conclusions

Cal destacar que la intervenció va contribuir a posar en relleu la excessiva medicalització i obrir la porta a un diàleg reflexiu entre els diferents agents comunitaris davant d'una situació que pot ser percebuda com un problema de salut.

Els tallers no van ser una instància per ensenyar, sinó per donar oportunitat al diàleg, per participar en la transformació de la realitat que es vol canviar.

Programa Créixer Junts

En el diagnòstic de salut de Vallcarca i els Penitents, i el Coll es va identificar entre les necessitats en salut prioritàries la manca de suports i habilitats familiars de la població adulta. Per donar-hi resposta, el grup motor va acordar implementar el Programa de Desenvolupament d'Habilitats Familiars "Créixer Junts".

El programa vol ser una eina per les famílies, que ajudi a millorar les habilitats educatives i generar dinàmiques familiars positives. Ajudar als cuidadors/es a adquirir estratègies personals, emocionals i educatives que els permetin construir dinàmiques de convivència familiar més positives i els ajudin a desenvolupar models parentals adequats per infants i adolescents.

A continuació es presenta l'execució i avaluació de les tres primeres edicions de Créixer Junts, que es van dur a terme els anys 2018 i 2019.

Recursos

El programa s'estructura en 9 sessions d'una hora i mitja. Es duen a terme per infermeres amb experiència en l'orientació de famílies i en posar en pràctica tècniques psicopedagògiques. Les sessions es van dur a terme a l'Escola Montseny.

Qualitat del disseny i sostenibilitat

La parentalitat viscuda positivament pot influir en la salut futura del fill o filla. Aquesta s'ha definit com el conjunt de pràctiques parentals que faciliten el benestar dels infants i el seu desenvolupament integral amb una perspectiva de cura, afecte, protecció, seguretat

personal i no violència. D'altra banda, s'ha constatat que el mal comportament que no remet en nens i nenes petites pot predir conductes agressives o delictives, com la violència o l'ús de drogues, i de conductes de risc, com les pràctiques sexuals desprotegides, en etapes posteriors del seu desenvolupament.²⁵⁻²⁷

Comunicació i difusió

Els responsables de la difusió i la captació de les persones participants en les tres edicions van ser principalment els professionals del CAP-Vallcarca i la Comissió de Salut Comunitària.

Activitats realitzades i característiques de les persones participants

En la primera i segona edició es van dur a terme 9 sessions, una per setmana. En la primera edició es van dur a terme del 31 de gener al 28 de març del 2018 (els dimecres al matí), i en la segona edició les sessions van ser des del 25 d'abril al 20 de juny a la tarda. Van tenir una durada d'una hora i mitja i es van dur a terme a l'escola Montseny.

Les sessions s'adreçaven a pares i mares amb fills o filles de 2 a 5 anys. En les dues edicions van participar en total 34 famílies.

En la tercera edició es van dur a terme 5 sessions, també una per setmana, des del 30 de gener al 27 de març del 2019, de 15.00 a 16.30h. Les sessions s'adreçaven a pares i mares amb fills o filles de 3 a 6 anys. En aquesta edició van participar en total 18 famílies.

Conclusions

Créixer junts va aportar a les necessitats de suport i habilitats familiars. Aquests tallers, dirigits específicament a mares i pares,

van servir per aconseguir eines que millorin les habilitats educatives i les dinàmiques familiars.

Programa Activa't als Parcs de Barcelona

Per reforçar el treball dirigit a reduir l'aïllament en les persones grans del barri prioritzat en el diagnòstic comunitari, a més de les altres intervencions esmentades abans, es va dur a terme el programa Activa't.

Es un programa d'activitat física monitoritzada que es duu a terme en parcs i places urbanes, de forma coordinada entre l'Institut Barcelona Esports (IBE), l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), l'Àrea de Medi Ambient i el Consorci Sanitari de Barcelona (CSB), responsable dels serveis sanitaris.

L'Activa't compta també amb el suport intensiu dels Equips d'Atenció Primària de Salut (EAP) i de la Comissió de Salut Comunitària del barri. El programa pretén afavorir la vida saludable de les persones grans en els seus propis barris, especialment els menys afavorits, amb activitats adequades i duraderes en el temps en parcs i places accessibles a peu.

Recursos

Els recursos necessaris per a dur a terme l'Activat a un parc són:

- a) un monitor o monitora
- b) fulletons, cartells i reunions o sessions per a la seva difusió
- c) personal tècnic per a l'avaluació
- d) espais urbans com parcs o places
- e) una assegurança per a les persones inscrites.

Es realitzen dues sessions setmanals gratuïtes d'una hora. En elles es duen a terme activitats de tai txi i txi kung -gimnàstiques orientals que treballen la forma física, la respiració, la relaxació, la mobilitat articular, la consciència corporal, la coordinació i l'equilibri, combinades amb caminades senzilles, que milloren la resistència aeròbica, l'agilitat i la respiració, i complementades amb activitats d'atenció i de memòria.²⁸

Qualitat del disseny i sostenibilitat

La inactivitat física és un dels grans factors de risc modificables en els països desenvolupats. S'associa a molts problemes de salut importants com els trastorns cardiovasculars, la diabetis, els càncers de colon i de mama, l'obesitat, l'osteoporosi, l'osteoartritis i la depressió.²⁹⁻³¹

En les persones grans, la pràctica regular d'activitat física redueix el risc de demència³²⁻³⁴ i protegeix de l'ansietat i la depressió que sovint s'associen a la mort de les persones estimades.³⁵ A més, l'activitat física és una font de suport i de relacions socials.³⁶

A Barcelona la majoria de les persones de 64 anys i més són inactives en el temps de lleure, el que correspon al 73,5% dels homes i el 73,7% de les dones. La inactivitat també és més gran en les classes socials

més desfavorides (el 40,9% de la classe social I (CSI) vs el 67,1% de la CSV en els homes; el 50,7% de la CSI vs el 80 % de la CSV en les dones).³⁷

El benestar mental de les persones grans es relaciona amb l'accés a xarxes socials de recolzament i l'accés a zones verdes. L'accés fàcil a zones verdes promou la salut de la població gran perquè augmenta els passeigs.³⁸ Els entorns naturals beneficien el benestar psicològic, ajuden a recuperar-se de les malalties i milloren l'humor.

Comunicació i difusió

Per a la difusió del programa al Coll es van repartir díptics i cartells al CAP, Centre Cívic, Serveis Socials, Casal de Persones Gran i en dispositius com l'Escola de Salut de les Persones Grans. Es van fer sessions informatives als professionals d'atenció primària i de serveis socials per tal que fessin difusió del programa entre les persones usuàries.

Activitats realitzades i característiques de les persones participants

L'Activat és un programa de ciutat que es fa actualment a 20 barris de Barcelona. Anualment s'avalua l'actuació als barris de forma conjunta, amb gràfics específics per cada dispositiu. L'avaluació de 2017 està disponible en el web de l'ASPB.

RemeiSàvies

Continuant amb la solitud i aïllament com a necessitat detectada al diagnòstic comunitari dels barris Vallcarca i els Penitents, i El Coll, i relacionant-ho amb el projecte de desmedicalització del barri, s'ha proposat fer un document de divulgació que recuperi els consells i orientacions pràctiques en relació a problemes de salut que inicialment no requereixen cap atenció mèdica: tos, refredats, febre, picades d'abella, etc.

El projecte comunitari es va iniciar al 2019 i actualment es troba en el procés d'elaboració d'un receptari de remeis casolans, per la posterior difusió dels quaderns a la comunitat del barri. Així, el projecte pretén tractar el tema de la desmedicalització de la vida quotidiana, estimulants l'autonomia de les persones, a més de posar en valor els coneixements de les persones grans a l'hora de tractar problemes de salut lleus i freqüents.

Recursos

Els recursos necessaris per a dur a terme els RemeiSàvies són:

- a. Personal d'atenció primària del CAP-Vallcarca
- b. Fulletons, cartells, bústies i reunions o sessions per a la seva difusió
- c. Personal tècnic per a la construcció del quadern, per guiar el teatre i per l'avaluació
- d. Espais públics del barri on posar les bústies, com biblioteques, farmàcies, CAP, serveis socials, entre altres
- e. Confecció dels quaderns

- f. Espais urbans on dur a terme la difusió dels remeis mitjançant Teatre de l'Oprimit
- g. Entitats socials

Activitats realitzades

Al 2019 es va realitzar la instal·lació de bústies a diferents llocs del barri, això amb la finalitat de recol·lectar des de la comunitat diversos remeis casolans adreçats a problemes de salut. Aquest remeis van ser revisats per un metge del CAP-Vallcarca, per tal de tenir la seguretat que no eren procediments que poguessin causar algun efecte advers.

Actualment s'està elaborant un quadern amb tots els remeis recollits i validats, tenint com a referència els productes realitzats al barri de Roquetes en el marc del projecte "Els Remeis de l'Àvia". A més, i en el que respecta a la difusió, s'està elaborant una proposta per difondre el projecte RemeiSàvies que consisteix en intervencions basades en el Teatre de l'Oprimit.

Club de Lectura

Tenint en compte les necessitats recollides al diagnòstic del barri, des de setembre del 2018 s'ha iniciat un Club de lectura destinat a les persones grans. Els tallers compten amb l'assessorament d'una professional bibliotecària per l'elecció de les lectures i els exemplars són proporcionats per la mateixa biblioteca.

Aquesta intervenció té com a finalitat ampliar la xarxa social de les persones grans, a més d'afavorir les capacitats de memòria i lectura en aquesta etapa de la vida.

Recursos

Les sessions es realitzen alternadament al Centre Cívic del Coll – La Bruguera i a la Biblioteca Jaume Fuster. Per la conducció cal una persona voluntària de la Biblioteca, així com per la planificació i disseny de les sessions.

El llibres requerits són facilitats per la mateixa biblioteca, també les fitxes amb les ressenyes i informació de les lectures.

Comunicació i difusió

La difusió s'ha portat a terme a través de reunions prèvies entre la voluntària de la biblioteca, la Biblioteca i el Centre Cívic del barri.

Activitats realitzades

S'ha realitzat una edició del club, entre setembre del 2018 i maig del 2019. Les sessions es realitzen de manera setmanal. Les sessions van

tenir una durada d'1,5 hores. En aquesta primera edició han participat 8 persones, que han assistit regularment a las sessions.

Conclusions

Encara que no hi ha una avaluació de satisfacció de les persones participants, en general, la valoració del club és molt positiva. S'ha consolidat el grup i s'ha aconseguit que gaudeixin de descobrir noves lectures que fins ara mai haurien llegit per iniciativa pròpia.

Agilitza la teva ment

Entre els problemes de salut prioritzats en el diagnòstic de salut del barri va destacar l'aïllament i la solitud en les persones grans. En resposta a aquesta necessitat, entre d'altres intervencions esmentades, es va posar el taller

Agilitza la teva ment. Va ser liderada per la Biblioteca Jaume Fuster, que participa en la Comissió de Salut comunitària del Coll i Vallcarca i els Penitents.

L'objectiu d'aquesta intervenció és millorar la capacitat de memòria de les persones grans, majors de 65 anys, i contribuir a la reducció de la solitud i l'aïllament d'aquestes persones.

A continuació es presenta l'execució i avaluació de les quatre edicions realitzades dels tallers al barri de Vallcarca i els Penitents, i El Coll, que es van dur a terme els anys 2018 i 2019.

Recursos

Les sessions es realitzen consecutivament durant 5 dijous, amb una duració d'hora i mitja, a la Biblioteca Jaume Fuster. Per la conducció cal una persona voluntària de la Biblioteca, així com per la planificació i disseny de les sessions.

També és necessari material de difusió (díptics i pòsters) i material per a les persones participants (fotocòpies de diapositives i carpetes).

Comunicació i difusió

La difusió s'ha dut a terme a través de reunions prèvies entre la voluntària de la biblioteca, la Biblioteca i el Centre Cívic del barri. La resta de la difusió s'ha realitzat pels canals habituals de la Biblioteca.

Activitats realitzades

Fins a la data s'han realitzats 4 edicions de l'Agilitza la Teva Ment, entre els anys 2018 i 2019. Per cada taller han assistit 12 persones, i s'han portat a terme 5 sessions setmanals d'1,5 hores per cada cicle de taller. Actualment, el 2020, es realitzen dues edicions més.

Satisfacció de les persones participants

S'ha aplicat una enquesta de valoració a les persones assistents. D'aquesta manera els resultats mostren una alta satisfacció dels tallers (9,5 punts sobre 10). Tanmateix, totes les persones assistents coincideixen en que la durada és poca, i que caldria oferir continuïtat.

Conclusions

En general, la valoració del club és molt positiva. Cal valorar en futures edicions si la durada dels taller és l'apropiada o hauria de ser més llarg. És necessari realitzar una sistematització més acabada dels continguts que s'han dut a terme, així com la realització d'avaluacions de totes les edicions.

Conclusions i recomanacions

El projecte COMSalut dels barris de Vallcarca i els Penitents, i El Coll es va posar en marxa l'any 2016. En la fase d'aliances i col·laboracions amb agents del territori, es va donar continuïtat i ampliar la xarxa de la Taula del Coll, així es va promoure el treball en xarxes des del territori amb el fi de conèixer-se entre els diferents agents dels barris i generar sinèrgies que afavoreixin el desenvolupament de la salut dels veïns i veïnes dels barris, amb una perspectiva comunitària.

A més, amb el diagnòstic realitzat l'any 2016, es va poder analitzar i prioritzar de manera comunitària les necessitats de salut dels barris, tenint en compte també els recursos de la comunitat, recollits a través del mapatge d'actius dels barris.

Tot seguit, a la fase de planificació i implementació de les intervencions, es van desenvolupar noves intervencions –com els RemeiSàvies o l'Agilitza la teva ment- i es va donar suport i ampliar les altres intervencions que ja funcionaven –com el taller de persones cuidadores o el programa Radars-.

Aquests quatre anys del COMSalut s'ha dut a terme un intens treball amb mirada comunitària. Les fases del projecte es van realitzar d'acord amb el calendari previst i amb gran participació, tant de professionals del territori com del grup motor de la taula de salut comunitària i dels veïns i veïnes del barri.

En les taules de treball van participar diverses entitats dels barris, representants d'administracions del territori i veïnes.

Els programes coordinats per aquesta comissió de salut comunitària de salut es van dur a terme amb èxit, mantenint les seves intervencions al llarg del temps.

Tanmateix, cal que –de cara a futurs reptes- les intervencions es planifiquin amb un pla d'avaluació que pugui recollir de manera més exhaustiva els resultats de procés i resultats de les intervencions realitzades.

Dissenyar les avaluacions de cada intervenció permetrà donar continuïtat i/o millorar les accions que es venen realitzant, de manera que es desenvolupi un pla de salut comunitària del barri més acabat i amb major participació de la comunitat, per assolir majors resultats positius a la salut dels veïns i veïnes dels barris.

D'altra banda, la valoració dels membres del grup motor que van completar el qüestionari va ser força favorable, amb una majoria satisfeta amb el progrés de la taula.

En general, consideraven que el grup havia participat activament en les decisions sobre propostes d'intervencions a desenvolupar al barri, que els resultats de la planificació s'havien utilitzat per assignar els recursos, que s'havien establert noves xarxes i relacions entre grups i que hi havia més coneixement sobre les necessitats de la comunitat.

La majoria considerava que els serveis i els programes del barri havien millorat, tot i que eren menys els que creien que s'havien creat de nous i els que consideraven que, gràcies a les millores, els grups més desfavorits havien incrementat l'ús dels serveis. Una bona part considerava que havien influït poc en les decisions sobre pressupostos i finançament.

Bibliografia

1. Bartoll X, Ramos P, Heider R, Lomas J, Pérez C. Diagnòstic de Salut Dels Barris Vallcarca i Els Penitents, i El Coll. Agència de. Barcelona, España; 2016.
<https://www.aspb.cat/documents/comsalut-diagnostic-abs-6d-barris-vallcarca-penitents-coll/>.
2. Bettio F, Plantenga J. Comparing Care Regimes in Europe. *Fem Econ*. 2004. doi:10.1080/1354570042000198245
3. Di Novi C, Jacobs R, Migheli M. The Quality of Life of Female Informal Caregivers: From Scandinavia to the Mediterranean Sea. *Eur J Popul*. 2015. doi:10.1007/s10680-014-9336-7
4. Espino A, Underhill-Sem Y. Gender, social equity and regional economic processes: Latin America and the Pacific perspectives. *Dev*. 2012. doi:10.1057/dev.2012.59
5. Del Pozo Rubio R, Escribano Sotos F, Moya Martínez P. El papel del apoyo informal en las prestaciones del Plan Individualizado de Atención: Una elección condicionada para las personas dependientes. *Gac Sanit*. 2011. doi:10.1016/j.gaceta.2011.10.004
6. Samantroy E. Maria Angeles Duran Heras, (2012) Unpaid Work in the Global Economy. Fundacion BBVA. 510 pages. ISBN 978-84-92937-28-8. *Asian J Soc Sci*. 2014. doi:10.1163/15685314-04205014
7. Asociación Internacional de Ciudades Educadoras. DE CIUTATS EDUCADORES CARTA.
8. Collet-Sabé J, Humet JS. Educación y territorio: 15 años de Proyectos Educativos de Ciudad en Cataluña (España). *Scr Nova Rev electrónica Geogr y ciencias Soc*. 2016;20(532):1-12.

- <http://observatoire-reussite-educative.fr/ressources/international/espagne/quinze-ans-de->
9. Ajuntament de Barcelona, Fundació Ferrer i Guàrdia. GUIA PRÀCTICA SOBRE ELS PROJECTES EDUCATIUS DE BARRI QUÈ ÉS UN PROJECTE EDUCATIU DE BARRI (PEB)?
 10. Àrea de Barcelona, Polítiques Públiques de Govern IGOP-UAB I. Projectes Educatius de Ciutat: Un Procés Permanent: Revisió Metodològica 2008.; 2008.
 11. Els Projectes Educatius de Ciutat (PEC).
 12. Hernán M, Lineros C, Morgan A. Los Activos Para La Salud Personales, Familiares y Comunitarios.
 13. Botello B, Palacio S, García M, et al. Metodología para el mapeo de activos de salud en una comunidad. Gac Sanit. 2013;27(2):180-183. doi:10.1016/j.gaceta.2012.05.006
 14. Gleit DA, Landau DA, Goldman N, Chuang YL, Rodríguez G, Weinstein M. Participating in social activities helps preserve cognitive function: An analysis of a longitudinal, population-based study of the elderly. Int J Epidemiol. 2005;34(4):864-871. doi:10.1093/ije/dyi049
 15. Béland F, Zunzunegui MV, Alvarado B, Otero A, Del Ser T. Trajectories of cognitive decline and social relations. Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci. 2005;60(6):320-330. doi:10.1093/geronb/60.6.P320
 16. Barnes LL, Mendes De Leon CF, Wilson RS, Bienias JL, Evans DA. Social resources and cognitive decline in a population of older African Americans and whites. Neurology. 2004;63(12):2322-2326. doi:10.1212/01.WNL.0000147473.04043.B3
 17. Holtzman RE, Rebok GW, Saczynski JS, Kouzis AC, Doyle KW, Eaton WW. Social network characteristics and cognition in middle-aged and older adults. Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci. 2004;59(6):278-284. doi:10.1093/geronb/59.6.P278

18. Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, et al. Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *N Engl J Med*. 2003;384(25):2508-2516.
19. West RL, Yassuda MS. Aging and Memory Control Beliefs: Performance in Relation to Goal Setting and Memory Self-Evaluation. *Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci*. 2004;59(2):56-65. doi:10.1093/geronb/59.2.P56
20. Artazcoz L, Pérez G, Rueda S, Rodríguez M, González G. Bases per a un Envel·liment Actiu i Saludable a Barcelona. 2009.
21. Puga Rayo I. Teatro del Oprimido: dispositivo crítico para la Psicología Social Comunitaria. *Rev Soc y Equidad*. 2012;0(3). doi:10.5354/0718-9990.2012.18251
22. Motos-Teruel T, Navarro-Amorós A. Estrategias del Teatro del Oprimido para la formación permanente del profesorado. *Magis Rev Int Investig en Educ*. 2012;4(9):619-635.
23. Motos T. Teatro del Oprimido de Augusto Boal. *Ñaque Expresión, Comunicación, Educ*. 2015:1-49.
http://www.postgradoteatroeducacion.com/wp-content/uploads/2017/01/1Teatro_Oprimido_Master_TA_febrero_2017.pdf.
24. Boal J. Por una historia política del teatro del oprimido. *Lit teoría, Hist crítica*. 2014;16(1):41-79.
doi:10.15446/lthc.v16n1.44326
25. Horwood LJ, Lynskey M. The Childhoods of Multiple Problem Adolescents: A 15-Year Longitudinal Study. *J Child Psychol Psychiatry*. 1994;35(6):1123-1140. doi:10.1111/j.1469-7610.1994.tb01813.x
26. Broidy LM, Nagin DS, Tremblay RE, et al. Developmental Trajectories of Childhood Disruptive Behaviors and Adolescent Delinquency: A Six-Site, Cross-National Study. *Dev Psychol*. 2003;39(2):222-245. doi:10.1037/0012-1649.39.2.222

27. Trivedi D, Bunn F, Graham M, Wentz R. Update on review of reviews on teenage pregnancy and parenthood. Submitted as an Addendum to the first evidence briefing 2003. Natl Inst Heal Clin Excell. 2007;(December):76.
<https://www.nice.org.uk/guidance/ph3/evidence/update-on-review-of-teenage-pregnancy-and-parenthood2>.
28. Pont Geis P. Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores propuesta de un programa de intervención. 2007:374.
[https://books.google.es/books?id=l6vYKyMTF7sC&pg=PA37&lpg=PA37&dq=coreografia+y+trabajo+de+memoria&source=bl&ots=9SRCb_M8Eb&sig=BQQVbJ6q2GtmvLxZDDTWQQaVknU&hl=ca&sa=X&ved=2ahUKEwirkMD447baAhXCuxQKHWx9C-44ChDoATAlegQIABBW#v=onepage&q=coreografia y trabajo](https://books.google.es/books?id=l6vYKyMTF7sC&pg=PA37&lpg=PA37&dq=coreografia+y+trabajo+de+memoria&source=bl&ots=9SRCb_M8Eb&sig=BQQVbJ6q2GtmvLxZDDTWQQaVknU&hl=ca&sa=X&ved=2ahUKEwirkMD447baAhXCuxQKHWx9C-44ChDoATAlegQIABBW#v=onepage&q=coreografia+y+trabajo).
29. Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, et al. Exercise and physical activity for older adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(7):1510-1530.
doi:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
30. Taylor RS, Brown A, Ebrahim S, et al. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Med. 2004;116(10):682-692.
doi:10.1016/j.amjmed.2004.01.009
31. Blair SN, Cheng Y, Holder S, Barlow CE, Kampert JB. Physical Activity or Cardiorespiratory Fitness. Med Sci Sport Exerc. 2001;33(5):S275. doi:10.1097/00005768-200105001-01549
32. Larson EB, Wang L, Bowen JD, et al. Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. Ann Intern Med. 2006. doi:10.7326/0003-4819-144-2-200601170-00004

33. Wang L, Larson EB, Bowen JD, Van Belle G. Performance-based physical function and future dementia in older people. Arch Intern Med. 2006. doi:10.1001/archinte.166.10.1115
34. Fratiglioni L, Paillard-Borg S, Winblad B. An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. Lancet Neurol. 2004. doi:10.1016/S1474-4422(04)00767-7
35. Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, Kaplan GA, Cohen RD. Physical activity and depression: Evidence from the alameda county study. Am J Epidemiol. 1991. doi:10.1093/oxfordjournals.aje.a116074
36. Pratt M, Macera CA, Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. Phys Sportsmed. 2000. doi:10.3810/psm.2000.10.1237
37. Bartoll X, Salvador M, Allué N, Borrell C. Enquesta de Salut de Barcelona 2016/7. 2013:31, 32, 33. http://www.aspb.cat/quefem/docs/Informe_Salut_2011.pdf.
38. de Vries S, Verheij RA, Groenewegen PP, Spreeuwenberg P. Natural environments - Healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environ Plan A. 2003. doi:10.1068/a35111
39. ratt M, Macera CA, Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. Phys Sportsmed. 2000. doi:10.3810/psm.2000.10.1237
40. Bartoll X, Salvador M, Allué N, Borrell C. Enquesta de Salut de Barcelona 2016/7. 2013:31, 32, 33. http://www.aspb.cat/quefem/docs/Informe_Salut_2011.pdf.
41. de Vries S, Verheij RA, Groenewegen PP, Spreeuwenberg P. Natural environments - Healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environ Plan A. 2003. doi:10.1068/a35111

Institucions col·laboradores

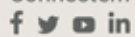


C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat